

2024年9月18日(水) ハコラク10月号 掲載

医療の現場から『子供の時からコツコツと骨粗鬆症予防』

高野 渉 看護師(骨粗鬆症マネージャー)

こつそしょうしょう

子供の時からコツコツと骨粗鬆症予防



函館中央病院

看護師(骨粗鬆症マネージャー)

高野 渉 さん

骨粗鬆症という言葉をご存じでしょうか？10年前と比べるとCMや週刊誌で取り上げられることが多くなり、目に留まる機会が多くなったと思います。骨粗鬆症は骨の質や密度が下がる病気で、尻もちやちよつと転んだだけで骨折をしてしまう可能性が高くなります。年を取ってからの予防について話題になることが多いですが、実は骨粗鬆症を予防するには成長期の生活習慣も重要な要素になります。

骨密度は20歳前後で最大値となり、50歳頃から大きく減っていきます。20歳を過ぎてから骨密度を減らさないことも大事ですが、骨密度が高ければ高いほど骨粗鬆症になりにくくなるので、骨密度が増える成長期にたくさん増やすことがポイントとなります。

成長期の年齢で骨の成長や骨密度に影響する要素は「食事」「運動」「睡眠」です。

骨の発育に必要な栄養素は牛乳や

小魚に含まれるカルシウムやキノコ類に多く含まれるビタミンD、納豆や海藻類に多く含まれるビタミンKです。逆に加工食品に多く含まれるリンはカルシウム吸収の妨げになるので、たくさん食べるのは控えましょう。幼少期から好き嫌いせずバランス良く食べることが、将来の偏食の予防にもなります。

運動で骨に負荷がかかると骨は強くなります。運動不足は骨の発育に影響しますので1時間から2時間の全身を使った運動が望ましいです。また、日光浴をすると皮膚でビタミンDが作られるので屋外で運動するとより効果的です。

睡眠中は骨の発育に関わる成長ホルモンが分泌されています。年齢に合わせて十分な睡眠時間を取りましょう。

成長期の骨の成長には、よく食べて運動し寝ることがとても大切です。家族のサポートが必要になります。また、成長期以降も食事、運動、睡眠は骨の質や密度の維持には必要です。子供と一緒にバランスの良い食事や運動をすると家族の方の骨の健康維持にもなるので家族みんなで取り組んでみましょう。